

Relaciona las definiciones con su palabra.

este tipo es una mezcla de flexibilidad activa dinámica y estática, por lo que sería cuando se contraen rápidamente los músculos, pero de forma controlada.

capacidad de ejecutar movimientos en una articulación dada por intermedio de las fuerzas musculares internas.

Capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares bajo la acción de fuerzas externas, sin que se contraiga la musculatura de la o las articulaciones movilizadas

Flexibilidad pasiva

Flexibilidad activa

Flexibilidad mixta